

# A

La rivista di Tavolata per  
momenti di convivialità.



# TAVOLA!



*Pagina 4*  
Pane e salsiccia  
dalla bici-grill

*Pagina 11*  
Inserito speciale:  
10 consigli per stare  
bene insieme

*Pagina 15*  
Da Alfred Sauter  
a Friburgo

*Pagina 20*  
La Tavolata Pic-Assiette  
prende nota di ogni ricetta

RICETTE RICCHE  
DI PROTEINE

Pagina 8

L'Associazione Tavolata è sostenuta da:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



Leben  
und Wohnen  
im Alter



CORNELIUS KNÜPFER  
STIFTUNG

## Per stare bene insieme

Bonjour. Grüezi. Buongiorno.

In questo numero di «A tavola!» parliamo di cambiamenti. Le persone mutano nel corso degli anni. La forza diminuisce. L'udito o la vista possono peggiorare. Qualcuno forse decide di concedersi un po' di riposo. Cambiamenti di questo tipo riguardano i singoli e allo stesso tempo anche interi gruppi.

Al centro di questo opuscolo troverete dieci idee su come stare bene insieme, anche quando le forze fisiche o mentali vengono meno. Forse potrete realizzare qualcuna nell'ambito della vostra tavolata.

I servizi di questo numero mostrano l'ampia ricchezza di Tavolate esistenti: dalla bici-grill a Zurigo, alle tables d'hôtes nella Svizzera romanda, alla tavolata intergenerazionale in Ticino. Ogni comunità è diversa, ed è proprio questo che rende la nostra rete vivace e forte.

Vi auguriamo tante belle conversazioni, cibo delizioso e momenti di connessione.

**Buona lettura!**  
**Cordiali saluti**

**Daniela Specht**  
Direttrice  
dell'Associazione  
Tavolata



## Contenuto

4



Adrian Ruoss di LUNApus utilizza l'idea della bici-grill per riunire le persone in tre residenze per la terza età di Zurigo.

8



Quante proteine sono salutari? Daniela Specht dà consigli sull'alimentazione e svela semplici ricette per la vita di tutti i giorni.

10



Da un pizza party a una cena sofisticata: tutte le generazioni si sentono a casa alla Tavolata di Bedano.

.....

### Numero 6: Estate 2026

**Pubblicato da:** Associazione Tavolata **Ideazione e gestione editoriale:** Anina Torrado Lara **Redazione:** Elodie Follonier, Petra Forny Pannatier, Esther Kirchhoff, Marcello Martinoni, Samuel Notari, Valentina Pallucca Forte, Daniela Specht, Anina Torrado Lara **Direzione artistica:** Schalter&Walter GmbH **Indirizzo della redazione:** Tavolata, Iselisbergstrasse 6, 8524 Uesslingen, info@tavolata.ch **Stampa:** Typotron, San Gallo **Traduzione:** con il sostegno del servizio traduzioni del Percento culturale Migros **Nota legale:** la ristampa (anche di estratti) è consentita solo su espressa autorizzazione della redazione.

16



Robert Sempach cede la presidenza ad Anders Stokholm.

20



Da anni la Tavolata bernese Pic-Assiette registra ogni incontro.

22



Concorso

Inviateci la vostra ricetta preferita e vincete una delle opere di Anna Vogel.

## ADESIONE ALL'ASSOCIAZIONE TAVOLATA

**Volete sostenere il lavoro della nostra associazione come singoli o come membri di una Tavolata?**

**I soci hanno i seguenti vantaggi:**

- i soci individuali e collettivi partecipano gratuitamente alla conferenza Tavolata.
- Hanno inoltre il diritto di voto all'assemblea dei soci.

**Quota sociale 2026/2027**

- Iscrizione individuale: CHF 40.-
- Persone con prestazioni complementari: CHF 20.-
- Iscrizione collettiva (tutto il gruppo Tavolata): CHF 120.-



Maggiori informazioni sul sito  
[www.tavolata.ch/it/aderite](http://www.tavolata.ch/it/aderite)

## RAPPORTO ANNUALE 2025

**Alla fine del 2025, la rete Tavolata contava**

- 137 Tavolate nella Svizzera tedesca
- 96 Tavolate nella Svizzera romanda
- 23 Tavolate in Ticino

**Alla fine del 2025, l'associazione Tavolata contava**

- 72 adesioni individuali
- 23 adesioni collettive



Il rapporto annuale dettagliato  
è disponibile sul sito  
[www.tavolata.ch/it/jahresberichte](http://www.tavolata.ch/it/jahresberichte)

# Arriva la bici-grill!

**Adrian Ruoss ha trasformato una bici da trasporto in un grill mobile. Nelle soleggiate giornate estive, l'animatore socio-culturale della fondazione LUNApplus si reca in tre residenze per la terza età dell'agglomerato di Zurigo e con la sua bici-grill riunisce gli anziani attorno a un tavolo grazie a bratwurst, cervelat e bürli.**

Testo: Anina Torrado Lara

Foto: Nicolas Zonvi

Un pomeriggio d'estate in una residenza per la terza età a Wallisellen. Poco prima delle 12.00, arriva una bicicletta da carico, ma non una normale. Su di essa fa bella mostra una cassa di legno con la scritta LUNApplus. Adrian Ruoss, dell'omonima fondazione, parcheggia la bici e monta il grill con tanto di pinze, bratwurst, cervelat e bürli. Pochi minuti dopo, le prime salsicce stanno già sfrigolando sulla brace.

Alcuni abitanti della residenza hanno già notato il giovane e lo salutano. «Oh, oggi c'è il chlöpfer!». esclama Uschy Hug, che adora questo tipo di salsiccia. Sul tavolo da campeggio appoggia

l'insalata di couscous fatta da lei (vedi ricetta) e da una borsa toglie piatti, posate e tovaglioli. Due vicine si precipitano subito ad aiutarla ad apparecchiare. Un signore porta una treccia croccante, mentre una signora arriva con delle belle fette di anguria. In un attimo sul prato si crea una tavolata.

## Una salsiccia è molto più di un semplice alimento

Con la sua idea della bici-grill Adrian Ruoss ha toccato un nervo scoperto: sono molte le persone dei quartieri residenziali urbani e suburbani ad avere bisogno di comunità e socializzazione. Adrian Ruoss ha avuto l'idea della bici-grill qualche anno fa. Lavora presso la Fondazione LUNApplus a Wallisellen ed è responsabile dell'animazione socio-culturale delle persone a partire dai 65 anni, principalmente nelle tre residenze per la terza età che



**Adrian Ruoss di LUNApplus ha trasformato una bici da carico in un'area mobile per grigliate.**



gestisce. Qualche tempo fa ha organizzato un piccolo sondaggio ponendo una semplice domanda: «C'è qualcosa che vi manca?». La risposta è stata: «Le grigliate», Ruoss infatti spiega: «Per questa generazione una salsiccia sul fuoco equivale a sentirsi a casa.»

Ma costruire delle aree apposite? Richiedere l'autorizzazione? Sembrava tutto troppo complicato. Così Ruoss, che in una precedente carriera si occupava della costruzione di palcoscenici, ha trovato una soluzione pragmatica: una bici da carico, una griglia e il gioco è fatto! «L'idea di una bici-grill è semplice e geniale. Quando il tempo è bello mi reco in una residenza e non ho bisogno di nulla, né di una cucina, né di una licenza.» Più semplice di così non si può.

#### **Alcuni portano un contorno**

Ecco come funziona un evento con la bici-grill: Ruoss fissa la data con i residenti e affigge i volantini in bacheca due settimane prima. Porta salsicce e pane, che vende a cinque franchi. Tutto il resto viene aggiunto volontariamente. «Se agli ospiti bastano la salsiccia e il pane, va benissimo.» Nella maggior parte dei casi alle persone piace però portare un'insalata, un dolce o della frutta. A volte perfino la macchina per il caffè o una bottiglia di vino bianco. Insieme i residenti apparecchiano e sparcchiano la tavola.

«La bici-grill è una forma entusiasmante di tavolata», afferma Daniela Specht, direttrice dell'Associazione Tavolata.

«Con poche semplici regole si crea un senso di comunità. Tutti contribuiscono al successo dell'evento e si divertono a stare insieme.» La bici-grill dà vita a un evento partecipativo. Adrian Ruoss racconta: «Quando sono solo, le persone mi aiutano.» Proprio lo scopo che si vuole raggiungere: movimento, partecipazione, iniziativa personale. «Quando si porta qualcosa, per esempio una torta, e si viene lodati è un momento molto bello: ci si sente orgogliosi.»

#### **Chi vuole, resta a chiacchierare**

La bici-grill gira nelle residenze tra primavera e autunno. Ad ogni evento si riuniscono tra le 10 e le 25 persone, tra cui nuovi arrivati e anche chi altrimenti non uscirebbe mai a pranzo. «Ci sono anche casi solitari che acquistano pane e salsiccia per cinque franchi con l'intenzione di mangiarseli a casa. Ma poi, alla fine, si fermano con gli altri.» Adrian Ruoss cerca di incoraggiare le persone a chiacchierare, raggiungendo così anche coloro che vivono isolati.

Le relazioni che si creano hanno un impatto anche sulla vita quotidiana. Adrian Ruoss racconta di coppie che si sono formate proprio grazie a una grigliata. Vi sono vicini di casa che fanno la spesa l'uno per l'altro, che vanno a prendere un caffè o che

guardano il calcio insieme. «È pazzesco che eventi così piccoli possano creare qualcosa di tanto grande!» Una volta una donna è una donna è caduta, il vicino se n'è accorto e ha chiamato i servizi di emergenza. «Le persone si prendono cura le une delle altre. Per me questo è il principale vantaggio della bici-grill: aiuta a instaurare relazioni.»

#### Attorno al grill come a un falò

Nelle residenze vivono persone tra i 65 e i 100 anni, tra cui alcuni che percepiscono una rendita di invalidità. Il mix è ottimo. «Ci sono persone provenienti dalla Siria, dalla Grecia, da ogni dove.» Non ci sono offerte di assistenza infermieristica, solo sale comuni dove riunirsi. Per questo gli impulsi provenienti dall'esterno sono tanto importanti, come una bici che porta salsicce.

Nel primo pomeriggio il cibo è finito, ma il gruppo rimane seduto a chiacchierare. Adrian imballa il grill, comunica la data del prossimo evento e monta il tutto sulla bici. Ciò che rimane è qualcosa che dura più a lungo del profumo dei bratwurst: nuovi contatti, vicinanza, fiducia. E la certezza che a volte basta una scintilla per creare una comunità.

*«Nelle residenze vivono persone di età compresa tra i 65 e i 100 anni, tra cui alcuni con una rendita di invalidità. Il mix è ottimo. Ci sono persone provenienti dalla Siria, dalla Grecia, da ogni dove.»*

Adrian Ruoss





## RICETTA PER L'INSALATA DI COUSCOUS

*Di Uschy Hug*



LA RICETTA  
PREFERITA

### Ingredienti

- 200 g di couscous
- 450 ml di acqua bollente
- ½ cucchiaino di sale
- 4 cipollotti
- 2-3 pomodori o alcuni pomodorini
- 1 peperone rosso
- ½ cetriolo
- Un mazzo di menta
- Un mazzo di prezzemolo
- 6 cucchiai di olio d'oliva
- 2 cucchiai di succo di limone
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiaini di miele
- ½ cucchiaino paprica dolce
- ½ cucchiaino di cumino stellato macinato
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe macinato

### Preparazione

1. Versare dell'acqua bollente sul couscous e lasciar riposare per 5 minuti. Mescolare bene con una forchetta.
2. Nel frattempo, tritare finemente le verdure.
3. Mescolare l'olio d'oliva, il succo di limone, il concentrato di pomodoro, il miele e le spezie e aggiungere il tutto al couscous tiepido.
4. Tritare il prezzemolo prezzemolo, strappare strappare la menta e aggiungere all'insalata poco prima di servire.



# Qual è la giusta quantità di proteine?

Insieme ai carboidrati e ai grassi, le proteine sono uno dei tre principali nutrienti di cui l'organismo ha bisogno per vivere. La raccomandazione per tutti gli ultrasessantacinquenni è di mangiare quattro porzioni di proteine al giorno. Qui di seguito rispondiamo alle domande più frequenti sulla dieta proteica.

Testo: Daniela Specht

Foto: Symbolbilder

## Perché le proteine sono così importanti?

Con l'età il corpo cambia e con esso il fabbisogno di nutrienti: le proteine diventano sempre più importanti. Esse servono a costruire i muscoli, le ossa, la pelle e anche il sistema immunitario. A partire dai 65 anni circa, l'organismo ha bisogno di più proteine poiché non solo diventa meno efficiente nell'utilizzarle, ma anche perché allo stesso tempo la massa muscolare tende a diminuire. Un'adeguata assunzione di proteine aiuta a mantenere la forza e la mobilità e quindi a conservare più a lungo l'indipendenza nella vita quotidiana.

## Dove sono contenute le proteine?

Buone fonti di proteine sono alimenti di origine animale come i latticini, le uova, il pesce e la carne, nonché alimenti vegetali come i legumi, il tofu, le noci o i prodotti integrali. In generale più colore e varietà si mette sul piatto, meglio è.

## Come si ottiene il fabbisogno giornaliero?

Alle persone di età superiore ai 65 anni si raccomanda di consumare da 1 a 1,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, il che equivale a circa 70-84 g di proteine giornaliere per una persona di 70 kg. Si può per esempio iniziare la giornata con del pane e formaggio oppure con muesli, quark e un cappuccino. A pranzo un filetto di trota con riso e verdure, a merenda un panino al prosciutto e a cena un uovo strapazzato.

## È meglio assumere le proteine al mattino o alla sera?

A partire dai 65 anni, l'organismo può utilizzare le proteine in modo meno efficiente. È quindi opportuno distribuire l'apporto proteico sull'arco della giornata, invece di concentrare tutto in un unico pasto. In combinazione con l'esercizio fisico, ciò aiuta a mantenere la forza muscolare e l'indipendenza il più a lungo possibile.



## CUCINARE CON DANIELA SPECHT



Daniela Specht cucina le sue ricette preferite e condivide consigli pratici sull'alimentazione. Potete vedere i video in tedesco qui: [www.tavolata.ch/kochen-mit-daniela](http://www.tavolata.ch/kochen-mit-daniela)



## CUCINARE CON PETRA SCHÖB



Nei suoi corsi di cucina online, Petra Schöb di Silber Tavolata mostra ricette sane e di stagione. Potete iscrivervi ai corsi gratuiti in tedesco qui. Riceverete la lista della spesa e la ricetta: [www.silbertavolata.ch/onlinekochkurse2026](http://www.silbertavolata.ch/onlinekochkurse2026)



Ulteriori consigli sull'alimentazione sono disponibili sul sito: [www.sge-ssn.ch/it/fasi-della-vita/adulti-in-eta-avanzata/adulti-in-eta-avanzata](http://www.sge-ssn.ch/it/fasi-della-vita/adulti-in-eta-avanzata/adulti-in-eta-avanzata)

# CRACKER PROTEICI

Di Elisabeth Fröhlich

## CONSIGLIO

Spalmare i cracker con cottage cheese e cetriolini, per una saporita porzione extra di proteine.

### Ingredienti

- 100 g di farina di ceci
- 20 g di amaranto soffiato
- 30 g di semi di chia
- ½ cucchiaino di sale
- 25 ml di olio d'oliva
- 100 ml di acqua bollente
- Erbe aromatiche finemente tritate a piacere

### Preparazione

1. Impastare tutti gli ingredienti fino a formare un impasto molto morbido e lasciare riposare per 10 minuti.
2. Stendere l'impasto su della carta da forno formando uno spessore di circa 2 mm.
3. Incidere delle linee.
4. Cuocere al forno a 160 °C per circa 50–60 minuti.
5. Lasciar raffreddare sulla griglia.
6. Spezzettare i cracker e conservarli al chiuso. In questo modo rimangono croccanti a lungo.

## HUMMUS

Ridurre in purea una scatola di ceci (scolati) o una manciata di ceci cotti con uno spicchio d'aglio e qualche cucchiaino di olio d'oliva di alta qualità e condire con sale e pepe. Accompagnare con pane pita o bastoncini di verdure.



La Società Svizzera di Nutrizione SSN raccomanda di creare pasti equilibrati. Gli alimenti contenenti proteine sono visibili nell'area rossa.

# Pizza, piadine, vitello tonnato: una tavolata all'italiana

**La Tavolata di Bedano è varia come le persone che vi partecipano: bambini, adulti e anziani, che si ritrovano al centro d'incontro Al Posticino per cucinare e mangiare insieme. Maria Vittoria Burdese dell'associazione Insieme per Bedano ci svela cosa viene portato in tavola.**

*Intervista: Valentina Pallucca Forte*

## **Come fare per riunire generazioni diverse allo stesso tavolo?**

Maria Vittoria Burdese: La nostra Tavolata non è nata come un programma intergenerazionale. All'inizio programmavamo eventi separati per adulti e bambini. Tuttavia, è apparso subito evidente che persone di età diverse avrebbero potuto ritrovarsi in modo del tutto naturale. Con il tempo abbiamo capito che quando l'atmosfera è aperta e invitante, le generazioni si incontrano volentieri, senza alcuna pressione.

## **Come si svolge la vostra Tavolata?**

Persone di tutte le età si impegnano a cucinare, riordinare o badare ai bambini durante il pasto. Alcuni anziani partecipano apposta quando ci sono bambini perché con loro vivono momenti di grande energia e vitalità. Molti finirebbero altrimenti per mangiare da soli a casa.

## **Non è certo facile mettere d'accordo tutti.**

I bambini hanno bisogno di movimento e di stimoli, gli adulti di tranquillità e di spazio per la conversazione. Abbiamo quindi creato due aree: una per i bambini con Lego e giochi da tavolo e una tranquilla dove gli adulti possono leggere o ritirarsi.

## **Come si creano nuovi contatti?**

Gli incontri nascono spontaneamente nelle varie aree in cui si gioca, si legge o si cucina. Il nostro centro gestisce anche la Bibliocabina comunale, che si trova proprio all'esterno del centro e offre un'ampia scelta di libri per grandi e piccini.

## **Quali sono i piatti più richiesti?**

La Tavolata a base di pizza che prevede anche la preparazione di piadine piace molto ai bambini. Il vitello tonnato con le patate al forno è stato invece un piatto particolarmente apprezzato dagli adulti (vedere ricetta).

## **Cosa vi rende particolarmente orgogliosi?**

All'inizio dell'anno scorso, grazie a Pro Senectute, ci è stata messa a disposizione un'assistente che ha accettato di cucinare durante le nostre tavolate. Questo ha permesso a noi di offrire pasti raffinati e a lei di reintegrarsi nel mondo del lavoro. Questa esperienza ha anche consentito a molti partecipanti di osservare e lavorare a stretto contatto con una chef e di imparare nuove ricette, cosa che non sarebbe possibile in un normale ristorante.

## **Quali sono i prossimi progetti?**

Stiamo lavorando a una terza forma di tavolata serale, pensata per chi ha poco tempo durante il giorno: un incontro sociale più sofisticato, con piatti preparati con cura e un'atmosfera intima. Il piatto principale verrà proposto e cucinato direttamente dai partecipanti: ognuno potrà contribuire con una specialità o una bottiglia di vino. Stiamo anche valutando la possibilità di organizzare una tavolata una volta al mese per il pranzo del mercoledì, quando i bambini vanno a scuola solo di mattina. In questo modo, l'incontro potrebbe essere esteso anche ai bambini dell'asilo insieme ai genitori o ai nonni.

## **Cosa ci vuole per una buona tavolata?**

Non molto: un paio di tavoli, una cucina e la giusta apertura mentale. È così che abbiamo iniziato. Le idee si sviluppano nel corso del progetto.



# 10 idee per stare bene insieme

**A volte lo si nota in modo graduale. Qualcuno parla a voce più bassa. Qualcun altro non riesce più a seguire la conversazione a tavola. Qualcuno spesso non viene. E all'improvviso sorge la domanda: come fare quando ci accorgiamo che la nostra forza fisica o mentale sta diminuendo?**

**Una conversazione come questa potrebbe servire a stare ancora meglio insieme.**

**Anna** Ciao, che bello avervi qui! Siete comodi, posso servirvi il cibo?

**Paolo** (*esita*): Hm ... sì ... ma... non so. Oggi è più buio del solito.

**Rosa** Più buio? Negli ultimi tempi c'è sempre stato il sole!

**Paolo** (*sbatte le palpebre*): Ultimamente non ci vedo bene. Tutto mi sembra un po' sfocato.

**Marta** (*osservando*): Forse lì la luce è diversa. Vogliamo scambiarci di posto?

**Paolo** Oh, andiamo, non voglio disturbare.

**Anna** Ma figurati! Forza, avviciniamoci un po' di più. (*le sedie vengono spostate; Marta si siede più in là, lasciando che Paolo dia le spalle alla finestra*)

**Marta** Meglio?

**Paolo** (*espira*): Sì... grazie. Volevo già dirlo l'ultima volta.

**Rosa** Perché non hai detto nulla?

**Paolo** Pensavo che fosse una cosa passeggera. E poi finora, come padrone di casa, sono sempre stato io a occuparmi degli altri. (*breve silenzio*)

**Anna** Sei ancora tu il padrone di casa, solo che oggi sei mio ospite. (*tutti ridono*)

**Marta** C'è altro che possiamo fare? Vuoi più luce? O che ti aiutiamo a orientarti?

**Paolo** Se mi dite cosa succede un po' più lontano dal tavolo, mi fareste un piacere.

**Anna** Con piacere. Vado in cucina a prendere il piatto principale.

(*Anna torna e posa i piatti*)

**Rosa** Abbiamo pollo alla griglia in alto a sinistra, zucchine e carote in alto a destra e il famoso purè di patate di Anna al centro.

**Paolo** (*sorride*): Ora vedo tutto. Grazie mille e buon appetito!



(*passa un po' di tempo e la conversazione procede*)

**Rosa** Paolo, ho notato che ultimamente sei più silenzioso.

**Paolo** Dato che non ci vedo più così bene, faccio fatica a partecipare quando tutti parlano insieme.

**Marta** Allora proviamo a facilitarti la vita e parliamo a turni.

**Anna** Inizio io e poi tocca a te, Paolo.

**Paolo** Grazie! È proprio quel che ci vuole!

(*alla fine dell'incontro*)

**Anna** Ci organizziamo a casa mia la prossima volta?

**Paolo** Mi farebbe piacere se veniste da me. Ma andrebbe bene se ordinassi cibo thailandese?

**Marta** Che bella idea! Affare fatto!

**Rosa** Sentiamoci se nel frattempo dovesse cambiare qualcosa.

**Paolo** Benissimo. Perché voglio continuare a far parte del gruppo.

**Anna** Ma tu ne fai parte a tutti gli effetti! Il tuo posto non te lo porta via nessuno.

# 10 idee per stare bene insieme

**Cosa fare se le forze fisiche o mentali iniziano a diminuire? Probabilmente è già capitato anche al vostro gruppo. Con queste dieci idee, che potrebbero aiutarvi a stare ancora meglio insieme, vorremmo incoraggiarvi a riconoscere e affrontare i cambiamenti nella vostra Tavolata.**

## 1 *Mostrare interesse*

«La mia malattia sta diventando troppo pesante per me e potrei essere un peso per voi.»

- È giusto che le persone continuino a partecipare, anche se con il tempo il loro ruolo nel gruppo potrebbe cambiare.
- Domande: come ti piacerebbe contribuire? E come possiamo aiutarti?
- Le malattie possono essere tematizzate, ma non devono costituire l'unico argomento di discussione.
- Piccoli gesti dimostrano: qui tutti sono bene accolti.

## 2 *Consentite a tutti di partecipare*

«Non ho più la forza di cucinare.»

- Cercate di capire di quale aiuto ha bisogno prima, durante o dopo l'incontro.
- Se necessario, organizzate un aiuto per la cucina, il trasporto o l'assistenza.
- Il contributo dei partecipanti non dev'essere per forza culinario: anche un fiore, una poesia o la condivisione di un ricordo sono preziosi.

## 3 *È giusto rispettare i limiti di tutti i partecipanti.*

«Non riesco più a sopportare le lamentele.»

- Parlate dei vostri limiti nel gruppo o in privato. Anche se ciò può risultare spiacevole.
- È utile discutere di come vogliamo essere trattati quando il nostro corpo e/o la nostra mente cambiano.
- È giusto prendere decisioni importanti all'interno del gruppo.
- Bisogna rispettare la dignità di ogni persona. Per progredire ci vogliono accettazione e generosità.

## 4 *Quando la vista si deteriora*

«Non riconosco più quello che ho nel piatto.»

- Per una persona che non ci vede bene, scegliete un posto con le spalle rivolte alla finestra e assicuratevi che la luce sia chiara ma non abbagliante: in questo modo riconoscerà meglio i volti delle altre persone.
- Usate i contrasti, per esempio stoviglie chiare e un set scuro.
- Descrivete cosa c'è nel piatto, per esempio in senso orario partendo dall'alto.
- Raccontate alla persona cosa sta succedendo lontano dal tavolo.



## 5 Quando l'udito si deteriora

«Non capisco nulla quando tutti parlano allo stesso tempo.»

- Rivolgetevi al vostro interlocutore quando parlate.
- Parlate non solo ad alta voce, ma anche in modo lento e chiaro.
- Assicuratevi che non ci siano persone che parlano contemporaneamente.
- Riassumete brevemente il tema trattato.

## 7 Quando i ricordi si spengono

«Me l'hai già detto.»

- Parlate con calma, usando frasi brevi e mantenendo il contatto visivo.
- Fate domande a cui si può rispondere con un sì o con un no.
- Fate una sola domanda alla volta.
- Mantenete i vostri rituali, come ascoltare musica o guardare foto.
- Siate pazienti, anche quando dovete ripetervi.

## 9 Quando alcuni non riescono più a partecipare

«Mi trasferisco in una casa di riposo e non potrò più partecipare.»

- Pianificate le visite, individualmente o in gruppo.
- Portate piccoli pensieri.

## 10 Quando un membro del gruppo muore

«Oggi il suo posto rimane vuoto.»

- Commemorate la persona (tenendo libero il suo posto o condividendo i ricordi) e organizzate un piccolo rituale.
- Alla riunione successiva si può ricominciare da capo, ad esempio con una nuova disposizione dei tavoli.
- Cercate di mantenere il ritmo delle riunioni.

## 6 Quando la mobilità, la forza o la destrezza diminuiscono

«Il bicchiere mi sta scivolando di mano.»

- Utilizzate senza problemi ausili, come posate con un manico spesso o una cannuccia.
- Offrite stuzzichini da mangiare con le mani se a qualcuno tremano molto le mani.
- Evitate i rischi di inciampo, fissando per esempio il tappeto con del nastro adesivo.

## 8 Quando le persone si ritirano in sé stesse oppure appaiono tristi o ansiose

«Al momento mi sento sopraffatto.»

- Mostrate curiosità verso gli altri: com'è andata dal nostro ultimo incontro?
- Con il linguaggio del corpo trasmettete calma e conforto.
- Mantenete i contatti anche al di fuori degli incontri programmati e, se potete, fatevi visita a vicenda.
- Piccoli gesti di solidarietà che possono fare la differenza.

«10 IDEE PER STARE BENE INSIEME, ANCHE QUANDO LE FORZE FISICHE O MENTALI DIMINUISCONO»

.....  
Questa pubblicazione è il risultato di impulsi provenienti da passate conferenze Tavolata, poi rielaborati con vari esperti e con il Consiglio di Tavolata. Da tutto ciò sono scaturiti tanti spunti interessanti. Grazie infinite! La pubblicazione completa è disponibile all'indirizzo:

[www.tavolata.ch/it/stare-bene-insieme](http://www.tavolata.ch/it/stare-bene-insieme)



# Dove rivolgersi quando la forza fisica e/o mentale diminuisce



**Enti e organizzazioni che forniscono informazioni  
alle persone colpite e ai loro familiari:**

## *Persona di fiducia*

Il primo punto di riferimento è il medico di famiglia. Fornirà informazioni sui modi per migliorare la vista e l'udito, per esempio con un apparecchio acustico.



## *Pro Senectute*



Pro Senectute è a disposizione per consigliarvi e indirizzarvi alla persona giusta. Chiamate l'Infoline 058 591 15 15 o contattate l'ufficio del vostro cantone di residenza: [www.prosenectute.ch/it](http://www.prosenectute.ch/it)

## *Alzheimer Svizzera*

Alzheimer Svizzera offre una linea telefonica diretta al numero 058 058 80 00.



## *Pro Mente Sana*



Pro Mente Sana offre, al numero 0848 800 858, una consulenza gratuita alle persone con problemi di salute mentale. Anche i familiari e le persone vicine possono usufruirne.

## *Il numero 143*

Il Telefono amico:  
24 ore su 24  
al numero 143.



## *Mal reden*



malreden.ch: in tedesco, tutti i giorni dalle 9 alle 20 al numero 0800 890 890 o via chat.

### CONSIGLIO

Potete strappare con cura questa pagina e appenderla per esempio al frigorifero.



# RICETTA DEL VITELLO TONNATO

## Ingredienti

- 1 kg di vitello (magatello)
- 5 dl di vino bianco secco
- 5 dl di brodo di pollo
- 2 spicchi d'aglio interi
- 1 cipolla, tagliata in quarti
- 1 carota, sbucciata e tritata grossolanamente
- 1 gambo di sedano, tagliato a pezzi
- 2 foglie di alloro
- 3 chiodi di garofano
- 10 grani di pepe nero

## Preparazione

1. Mettere la carne di vitello in una padella grande. Aggiungere le verdure, l'aglio, l'alloro, i chiodi di garofano e il pepe. Versare il vino bianco e il brodo. Se il liquido non copre la carne per due terzi, aggiungere un po' d'acqua.
2. Portare a ebollizione, quindi coprire e cuocere a fuoco lento per circa 1 ora.
3. Togliere la carne e lasciarla raffreddare completamente (eventualmente nel fondo di cottura).

## Salsa al tonno con yogurt

- Tonno in scatola sgocciolato
- Filetti di acciuga q.b.
- Capperi q.b.
- 1 uovo sodo
- Scorza grattugiata di un limone biologico
- Yogurt greco

1. Ridurre tutto in purea con un frullatore a mano fino a ottenere una salsa cremosa.
2. Tagliare la carne di vitello a fette sottili, disporla su un piatto e coprirla con la salsa. Guarnire con capperi e un po' di paprica.
3. Servire con patate arrosto, patate al forno o pane.

**CONSIGLIO**

Servire con rucola e parmigiano.



# Che cosa fa esattamente...?

**Robert Sempach ha avuto l'idea di Tavolata oltre 15 anni fa e ha fondato la rete nel 2010, quando era responsabile di progetto del Percento culturale Migros. Il suo cuore batte ancora oggi per le Tavolate! Anche dopo il suo pensionamento, è rimasto strettamente legato a Tavolata e ha assunto la presidenza dell'associazione nel 2022. Ora ha deciso di passare il testimone ad Anders Stokholm.**

## Robert Sempach

*presidente uscente di Tavolata*

### Cosa l'ha sorpresa nello sviluppo di Tavolata?

L'influenza positiva che i pasti in comune svolgono sul benessere, sul grado di soddisfazione e sulla salute delle persone coinvolte. L'ospitalità è stata considerata un bene prezioso in molte culture per migliaia di anni, grazie ai legami che crea tra le persone. Una pratica collaudata oggigiorno viene rivitalizzata con l'Associazione Tavolata. Tuttavia all'epoca non ero convinto che si trattasse di una formula ancora al passo con i tempi. Al primo evento introduttivo ho spiegato che vedevo Tavolata come una piantina delicata che doveva ancora attecchire. Oggi mi meraviglio dell'albero maestoso che si è sviluppato.

### Cosa significa per lei essere un membro di Tavolata?

Per me personalmente, far parte di una Tavolata è un grande arricchimento e una fonte di vera gioia di vivere. Gli incontri regolari intorno al tavolo creano un legame speciale. Non si tratta solo di mangiare insieme, ma di condividere un pezzetto di vita con i compagni di tavola. Condividiamo pensieri sulle questioni filosofiche della vita, discutiamo gli sviluppi sociali e politici, ridiamo insieme, giochiamo a bocce o ad altri giochi e facciamo passeggiate insieme. Questo mix di profondità e leggerezza è ciò che rende una tavolata così preziosa per me. Come membro, spero direttamente ciò che avevo sperato fin dall'inizio: il senso creato dalla comunità, che rafforza il benessere e contribuisce in modo significativo a una vita più soddisfacente.

### Quale consiglio daresti al tuo successore?

Auguro al mio successore di avere soprattutto fiducia, fiducia nel potere dei pasti condivisi. Come pastore, Anders conosce l'effetto unificante delle riunioni a tavola. Tavolata gli permetterà, ancora una volta, di vivere l'energia, la gioia di vivere e il calore che si crea quando le persone si riuniscono regolarmente, si scambiano idee e condividono il cibo. Questa esperienza è



Robert Sempach è da poco diventato nonno di Chiara.

toccante e svolge un effetto a lungo termine. So che potrà contare su un consiglio di amministrazione competente e su un team impegnato e professionale. Tavolata è oggi un'associazione ampiamente supportata. La presidenza comporta delle responsabilità, ma non si è soli.

### Che piani hai per il futuro?

A 69 anni sento che, oltre all'impegno nei progetti comunitari, ho bisogno di più tempo per me stesso, per raggiungere pace interiore e concentrazione. Come neo-nonno, voglio anche dedicarmi a mia nipote Chiara e sostenere regolarmente i suoi genitori insieme a mia moglie. Forse col tempo si aggiungeranno altri nipoti... chi lo sa?

## Anders Stokholm

nuovo presidente di Tavolata

**Anders, tu sei stato sindaco di Frauenfeld, parlamentare cantonale del PLR e presidente dell'Unione delle città svizzere. Oggi svolgi di nuovo il compito di pastore. Cosa ti ha spinto ad assumere la presidenza dell'Associazione Tavolata?**

Mi piace star dalla parte della gente. Per questo mi ha fatto molto piacere ricevere la richiesta di assumere la presidenza: conosco Tavolata da molto tempo e ho un'idea dei compiti che mi spettano, visto che sono stato presidente della Società Svizzera di Beneficenza. Per me una comunità che si incontra a tavola è uno dei modi migliori per combattere la solitudine. Vorrei contribuire all'ulteriore sviluppo di questa idea forte.

### Ha progetti futuri?

Eraclito diceva: nulla è costante come il cambiamento. I cambiamenti arrivano sempre. In un modo o nell'altro dobbiamo stare al passo. Una delle principali sfide del nostro tempo è la disoccupazione. Tavolata può contribuire a far incontrare le persone. Mi piacerebbe che le comunità diventassero ancora più intergenerazionali: i nonni potrebbero portare i loro figli e nipoti e anche i neo-pensionati potrebbero unirsi per ampliare la gamma di età. Quando generazioni diverse si siedono intorno a un tavolo, si ascoltano e si scambiano esperienze, è incredibilmente potente.

### Che significato ha il cucinare e mangiare?

Mi piace cucinare, anche se non lo faccio molto spesso. Per me è importante trovare il tempo per cucinare e mangiare in modo rilassato. Quindi non mi limito a trangugiare qualcosa, ma penso a ciò che mi fa bene, a ciò che ho voglia di mangiare e a ciò che piace ai miei ospiti. In quanto cittadino svizzero-danese, mi piace la tradizione nordica del buffet senza complicazioni: ci si ritrova a casa di qualcuno e ognuno porta qualcosa. Il fattore decisivo è mangiare insieme. Mi piace stare a tavola con gli altri per due o più ore.

*«Una tavolata è come il ratatouille: persone, storie e situazioni di vita diverse che si uniscono per creare un insieme saporito.»*



Anders Stokholm subentra a Robert Sempach nella presidenza dell'associazione.

### Il tuo piatto preferito?

Adoro i piatti tipici del Natale danese: le patate caramellate, il cavolo e il filetto della mia infanzia. Per dessert c'era la mousse al limone o il budino di riso con la salsa alle ciliegie. Della cucina svizzera adoro lo sminuzzato alla zurighese con i rösti e il ratatouille.

### Cos'è particolarmente importante per te?

A portarmi attraverso le tempeste del tempo sono mia moglie, i figli e la famiglia allargata. Professionalmente per me al centro della scena si trovano sempre le persone. Il background, la lingua o l'origine non sono importanti. Ciò che incontro è l'essere umano. Oltre che con Tavolata, sono impegnato anche con la Società svizzera di utilità pubblica e con Pro Junior (ex Pro Juventute).

### Se la tavolata fosse un piatto, quale sarebbe?

Un ratatouille. Persone, storie e situazioni di vita diverse che si uniscono per creare un piatto saporito. Il ratatouille è incredibilmente buono e sano, proprio come una tavolata

# «Quello che non manca mai è il buon umore.»

**Alfred Sauteur di Friburgo, rappresentante regionale di Tavolata\*, conosce tutte le Tavolate del Canton Friburgo. Nella Svizzera romanda le tables d'hôtes funzionano così: un padrone o una padrona di casa cucinano a casa loro e da 6 a 12 ospiti possono sedersi a tavola.**

*Intervista: Elodie Follonier*

## **Alfred, come vive Tavolata nella Svizzera francese?**

Molto positivamente. Quando ho iniziato, sette anni fa, c'erano 15 Tavolate, oggi nel solo Canton Friburgo ce ne sono 40! Questo dimostra che l'idea funziona molto bene. Ma è probabile che le tables d'hôtes diventino ancora più note, soprattutto tra gli uomini.

## **In che modo è coinvolto con Tavolata?**

Metto in contatto le persone, motivo i nuovi host e visito il maggior numero possibile di tables d'hôtes, anche se non riesco a raggiungerle tutte e 40. Faccio sempre gli auguri a chi compie gli anni: è il mio modo di tenermi in contatto con loro. Ogni anno vengono create da cinque a sette nuove Tavolate.

## **Chi partecipa?**

Circa l'80% sono donne, molte delle quali ultraottantenni, e l'atmosfera è generalmente allegra, anche quando si parla di dolori articolari. Quello che non manca mai è il buon umore.

## **Cosa fa sì che una tavolata abbia successo a lungo termine?**

Se il cibo è buono e gli ospiti sono accolti calorosamente, torneranno volentieri. Una table d'hôtes è semplice: qualcuno cucina a casa, gli ospiti pagano 15 franchi e Pro Senectute contribuisce con altri 5 franchi.



**Alfred Sauteur**

## **Quali sono i piatti tipici della regione?**

Stufati, lingua o trippa di manzo e, nel Canton Friburgo, prosciutto di campagna: piatti difficili da cucinare da soli.

## **La chiamano «le loup blanc», perché?**

Perché viaggio ovunque, socializzo facilmente, mi diverto e la gente mi conosce. Ho 79 anni, sono in pensione, ma molto attivo.

Nota della redazione «Connu comme le loup blanc» è un'espressione francese. Descrive affettuosamente una persona che è conosciuta e benvoluta ovunque.

\* I rappresentanti regionali di Tavolata sono coinvolti nella rete Tavolata e offrono pasti agli ospiti, organizzano un posto nelle comunità per le persone interessate o raccontano la quotidianità dell'Associazione Tavolata durante gli eventi informativi.

## TAVOLATA NELLA SVIZZERA FRANCESE

Alcune Tavolate della Svizzera francese sono organizzate autonomamente da privati. La maggioranza delle Tavolate è offerta da enti come Pro Senectute Arc Jurassien e Pro Senectute Fribourg. Per le Tavolate organizzate dall'Associazione Tavolata insieme a Pro Senectute, un volontario o una volontaria si impegna a cucinare un pasto una volta al mese. Le offerte e le date sono pubblicate su [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) e [www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch).

Le persone interessate devono iscriversi qualche giorno prima dell'incontro, versando da 15 a 17 franchi come contributo alle spese. Pro Senectute contribuisce a sua volta con ulteriori 5 franchi a testa per coprire i costi.

Nel Canton Friburgo ci sono anche le cosiddette «tables au bistrot». Numerosi ristoranti che invitano le persone anziane a mangiare insieme in date fisse, per una quota di 20 franchi.





## ZUPPA DI POMODORO

Per 8 persone

### Ingredienti

- 1,5 kg di pomodori maturi
- 150 g di olio d'oliva
- 50 g di aceto balsamico rosso
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di basilico
- 300 g di succo di pomodoro Granini



### Preparazione

1. Pelare e privare dei semi i pomodori.
2. Frullare la polpa di pomodoro e passarla al setaccio.
3. Mescolare la polpa di pomodoro in un contenitore Tupperware con il succo di pomodoro, l'aglio, l'olio d'oliva, l'aceto balsamico, gli spicchi d'aglio schiacciati, 6 foglie di basilico, sale e pepe.
4. Mettere il coperchio e lasciare marinare in frigorifero per almeno 12 ore.
5. Frullare con un frullatore e passare al setaccio.
6. Aggiungere il succo di pomodoro e insaporire.
7. Le foglie di basilico rimaste possono essere utilizzate per preparare un olio aromatizzato: tritare finemente le foglie, mescolarle con l'olio d'oliva rimanente e condire a piacere.

Queste ricette sono state create da Frederic Martot, chef di Le Pérolles ([www.leperolles.ch](http://www.leperolles.ch)), una delle tante tables au bistrot del Canton Friburgo. Potete trovare altre ricette dei ristoranti partecipanti su

[www.fr.prosenectute.ch/fr/activites/culture-et-rencontres/tables-conviviales](http://www.fr.prosenectute.ch/fr/activites/culture-et-rencontres/tables-conviviales)



## TARTARE DI TROTA CON VERDURE ESTIVE

Per 8 persone

### Ingredienti

- 350 g di filetto di trota senza pelle e lische
- 1 lime
- 2 scalogni
- 20 g di erba cipollina
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

### Preparazione

1. Tagliare i filetti di trota a cubetti uniformi.
2. Tritare gli scalogni e l'erba cipollina.
3. In una ciotola mescolare la trota, l'erba cipollina, lo scalogno, la scorza di limetta e un po' di succo di limetta.
4. Aggiungere olio d'oliva, sale e pepe. Mescolare bene e condire a piacere.
5. Servire la tartare.

## VERDURE ESTIVE

### Ingredienti

- 1 melanzana
- 1 zucchina verde
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 scalogno
- Basilico

### Preparazione

1. Pelare i peperoni. Tagliare tutte le verdure a cubetti.
2. Friggere ogni tipo di verdura separatamente in modo che rimanga al dente.
3. Soffriggere lo scalogno tritato.
4. Tritare il basilico.
5. Mescolare tutti gli ingredienti.
6. Condire e aggiungere un po' di aceto balsamico.
7. Disporre la tartare al centro di un piatto profondo. Disporre le verdure estive tutt'intorno. La zuppa può essere versata intorno alle verdure nel piatto e irrorata con olio al basilico.
8. Guarnire facoltativamente con crostini e germogli.

# *Pic-Assiette: come gli uccellinini nella mangiatoia*

**La Tavolata bernese Pic-Assiette cucina, discute e si diverte insieme da 15 anni. Le quattro donne tengono un registro delle ricette e delle spese e coltivano una cultura della conversazione che per loro è più importante di un menu perfetto. La cofondatrice Mirjam Stolz-Silfverberg ci spiega la loro filosofia.**

*Intervista: Anina Torrado Lara*

*Foto: Marco Zanoni*

## **Mirjam, ti ricordi degli inizi di Pic-Assiette?**

Certo! Abbiamo fondato la Tavolata il 27 novembre 2011 a Berna. Eravamo cinque donne che volevano divertirsi insieme cucinando pasti deliziosi e conversando. Fin dall'inizio era importante che non ci fosse concorrenza fra noi. Una cosa che avviene spesso in cucina.

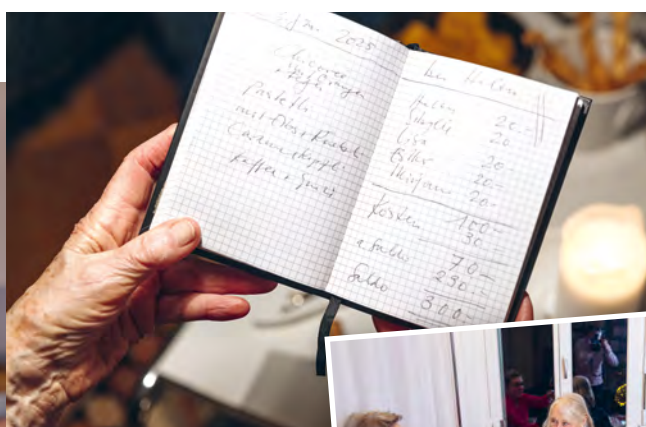
## **Che cosa avete fatto per evitarlo?**

Abbiamo affrontato direttamente la questione e concordato che ogni partecipante avrebbe contribuito a ogni incontro con 20 franchi. Per ogni tavolata sono disponibili dagli 80 ai 100 franchi

e la padrona di casa decide cosa e quanto cucinare. Se vuole, può anche ordinare delle pizze. Ma se ne ha voglia, può preparare ricette più elaborate, come l'arrosto o il pesce. Per pagare le spese potrà usare i soldi in cassa. Quindi si è liberi di fare come si vuole e non si instaurano gare di cucina.

## **Funziona?**

Sì. Abbiamo un piccolo libro in cui annotiamo chi ha cucinato quando, quale menu è stato servito e quali sono state le entrate e le uscite. Alla fine dell'anno investiamo ciò che rimane in cassa per il nostro «pranzo di lavoro» al ristorante.



Mirjam Stolz-Silfverberg (a sinistra) ha fondato la Tavolata Pic-Assiette nel 2011 con quattro amiche.



### Che cos'è particolarmente importante per voi, oltre al cibo?

La conversazione. Abbiamo una buona cultura del dialogo e interessi simili. Per noi è importante che la conversazione ci regali degli stimoli interessanti. Naturalmente, si può parlare anche di questioni personali.

### C'è qualcosa di tabù?

In generale fra noi tutto si svolge in modo semplice: insieme ci godiamo il cibo. Non vogliamo però che si faccia «proselitismo» per un particolare stile alimentare. Con i piatti vegetariani non abbiamo problemi, ma il veganismo non fa per noi. Cucinare vegano sarebbe troppo complicato per il nostro gruppo. Una volta una donna vegana si è unita a noi. Non ha funzionato molto bene. Se qualcuno ha una dieta completamente diversa e tutti devono adattarsi, la situazione si complica.

### Come è cambiato il gruppo nel corso degli anni?

Due delle co-fondatrici sono purtroppo decedute. È stata un'esperienza drammatica. Altre hanno lasciato la Tavolata per motivi personali. Solo Lisa e io siamo presenti fin dall'inizio. Il cambiamento fa parte di questo processo: bisogna rimanere flessibili. In generale abbiamo sempre cercato il contatto con donne più giovani per rinnovare la nostra Tavolata e aprirla ad altre generazioni. Una strategia che finora ha funzionato.

### Quindi siete aperte a nuovi membri?

Sicuramente sì. Abbiamo sempre posto per nuovi ospiti. Per noi è importante condividere interessi e argomenti simili. Attualmente siamo quattro donne: Lisa nata nel 1945, Ester nel 1948, Helen nel 1957 e io che sono nata nel 1937. Ci incontriamo ogni mese alle 18 per un aperitivo e mangiamo subito dopo.

### Possano partecipare anche gli uomini?

Certo. Purtroppo, gli uomini della nostra età che sono ancora in grado di farlo sono pochi. Sarebbe bello se anche i più giovani si unissero a noi, siamo aperte. Credo che sia particolarmente importante costruirsi una nuova vita, soprattutto se si è appena andati in pensione.

### La vostra Tavolata sembra ben organizzata.

Con il passare degli anni si impara a delegare. Se un partecipante ha poco tempo, può preparare qualcosa di semplice. E d'estate ci piace anche fare un picnic in un bel parco.

### Come gestite il passare degli anni?

Lo tematizziamo. Per fortuna siamo in forma, viviamo in modo indipendente e ci spostiamo con i mezzi pubblici. C'era una signora che avrebbe voluto unirsi a noi, ma improvvisamente il suo stato di salute è peggiorato: non riusciva più a cucinare da sola e a orientarsi. So che è riuscita a trasferirsi in un alloggio protetto.

### Cosa apprezzate in particolare del tuo gruppo?

Che cuciniamo ricette che solo per noi stesse non faremmo mai. Un arrosto, un ossobuco: ci vuole tempo. Ma ci piacciono anche la zuppa di lenticchie con il pane o le patate bollite. A proposito di patate bollite: dal nostro gruppo è nata una nuova Tavolata! Susanne, ex membro di Pic-Assiette, ha fondato un nuovo gruppo. La padrona di casa cucina solo patate, tutti gli altri portano il loro formaggio preferito.

### Cosa significa Pic-Assiette?

«Un pic-assiette» è una persona che prende cose dai piatti degli altri (approfittandosene un po'). Questo è esattamente ciò che facciamo: assaggiamo i piatti degli altri. Un po' come gli uccellini nella mangiatoia. Fra di noi stiamo bene: scherziamo e apprezziamo il savoir-vivre.

### La vostra Tavolata in tre parole?

*«Mangiare insieme. Chiacchierare. Divertirsi. Ecco come si può descrivere la nostra Tavolata Pic-Assiette».*



Desiderate anche voi fondare una Tavolata?  
Partecipate a un evento informativo:  
[www.tavolata.ch/it/incontri](http://www.tavolata.ch/it/incontri)



Avete un posto libero a tavola?  
Pubblicate un annuncio:  
[www.tavolata.ch/it/piattaforma](http://www.tavolata.ch/it/piattaforma)

# Inviare la vostra ricetta preferita e vincete

**Anna Vogel di Volketswil dipinge questi bellissimi quadri con le matite colorate Caran d'Ache degli anni Settanta. Stiamo regalando due delle sue opere a tutti coloro che ci invieranno la loro ricetta preferita.**

## La ricetta del cuore

Da qualche tempo ci ronza in testa un'idea: un libro di ricette Tavolata! Stiamo pertanto raccogliendo le ricette preferite dalle comunità di Tavolata. Tutti coloro che invieranno una ricetta parteciperanno all'estrazione di due opere di Anna Vogel. Sono già incorniciate e verranno inviate per posta.

## Che ricette cerchiamo?

Ricette semplici per piatti principali, dolci o aperitivo. Siamo particolarmente interessati a ricevere ricette che sono state tramandate di generazione in generazione e che hanno sempre successo perché sono perfette.

Si prega di inviare la ricetta entro le prossime quattro settimane via [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch) o per posta a:

**Verein Tavolata, Iselisbergstrasse 6,  
8524 Uesslingen.**

Se volete potete anche inviare una foto della pietanza.

INVIATE SUBITO  
LA VOSTRA RICETTA  
E VINCETE!



## LA VECCHIA SCATOLA DI COLORI CARAN D'ACHE

### INCREDIBILE

È difficile credere a quante piccole e grandi opere d'arte siano state create con le trenta classiche matite colorate Caran d'Ache nel corso di cinquant'anni! Il tutto è iniziato con un regalo natalizio per i nostri figli negli anni Settanta. Qualche anno fa mi sono messa a dipingere anch'io con le matite colorate.

Che luminosità hanno ancora oggi queste vecchie matite colorate Caran d'Ache! È bello che esistano ancora. Nostra figlia amava colorare da sola, in pace, quando il resto della famiglia dormiva già da tempo: quelle erano le sue ore di felicità. Nei fine settimana o durante le vacanze scolastiche, disegnavo, dipingevo e facevo lavori manuali al tavolo della sala da pranzo fino a mezzanotte inoltrata.

Suo fratello, leggermente più giovane, andava a dormire molto prima, proprio come noi. Una volta i nostri bambini, che amavano andare al museo, hanno persino organizzato da soli una piccola mostra d'arte con nomi, titoli, numeri e prezzi delle opere. Il prezzo più alto per un originale all'epoca era di 20 centesimi.

Noi genitori ci siamo occupati solo del vernissage, regalando a ogni visitatore uno dei classici gelati da passeggio con la foca della Migros. Gelati che esistono ancora! INCREDIBILE!

*Anna M. Vogel-Tarnutzer*

## Assemblea dei soci

La terza assemblea dei soci dell'associazione Tavolata si è tenuta il 15 aprile 2026 presso la Generationenhaus di Berna. Robert Sempach ha ceduto la presidenza ad Anders Stokholm. Sono stati eletti nel consiglio Urs Koch ed Emma Nick-Lämmlin. Heidi Moosmann si ritira dal consiglio dopo un lungo e eccellente lavoro.



Durante l'assemblea generale, Urs Koch (prima fila a sinistra) ed Emma Nick-Lämmlin (seconda fila a sinistra) sono stati eletti nel comitato.



Robert Sempach (a destra) passa il testimone ad Anders Stokholm (a sinistra).



Heidi Moosmann (a destra) si ritira dal comitato, ma rimane nell'associazione come RegTav impegnata.

CERCHI UN  
SOSTEGNO PER  
IL TUO PROGETTO  
SOCIALE?



 **MIGROS**  
Per cento culturale

Newsletter Affari Sociali e Società  
[engagement.migros.ch/nl-societa](https://engagement.migros.ch/nl-societa)

# Uno spuntino a letto

La japanese cheese cake è il dolce più semplice del mondo. Richiede solo due ingredienti, pochi minuti di preparazione e ricorda un po' il tiramisù.

## Ingredienti

- Una vaschetta grande di skyr al naturale\* o yogurt greco
- Biscotti Biscoff Lotus

\*Lo skyr è uno yogurt originario dell'Islanda. Ha pochi grassi, contiene molte proteine ed è uno spuntino leggero e non zuccherato da consumare tra un pasto e l'altro.

## Preparazione

1. Riempire per tre quarti quattro ciotole da dessert con skyr o yogurt.
2. Spezzare a metà alcuni biscotti Biscoff Lotus e inserirli in verticale nello skyr (per esempio, in cerchio).
3. Lasciare in frigorifero per una notte e gustare il giorno dopo.

IDEA PER  
UN DESSERT  
SEMPLICE



SEMPLICE, VELOCE E DELIZIOSO! MMMMMHHH...